

QUE HAY EN LA BOLSA?

DURAZNOS AMARILLOS, Saunders Brothers Orchard, Nelson County, VA
Los primeros duraznos de la temporada! Las variedades más tempranas que crezcan en Virginia se llaman clingstones, que significa que la piel se aferra al hoyo. A medida de que avanza la temporada de crecimiento, duraznos de freestone será disponible, donde el hoyo es libre de la piel y entonces más fácil de quitar. Dejalos afuera de la nevera a la temperatura del ambiente para madurarse. El mejor lugar es en el encimera, fuera del sol o cualquier calor.

CEREZAS ROJAS DULCES, Seamans' Orchard, Nelson County, VA
Ay que dulce, los primeros cerezas de la temporada! Estos cerezas tienen hoyos adentro, ten cuidado! Este año no fue bueno para las cerezas, debido a una congelación tardía en Mayo, y mucha lluvia después. Tenemos suerte de recibir unos pocos de nuestro granjero.

PEPINOS, Goldman's Farm, Charlotte County, VA
Esto es la semana de las primeras - estos son los primeros pepinos de la temporada! Estos pepinos son mejor cuando se quita la piel. Puedes usar una pelador de verduras o un cuchillo agudo (pero ten cuidado!). Comelos como una merienda solo o añadirlos a una ensalada. Será delicioso con perejil.

PEREJIL, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA
Este hierba añade un sabor fresco a cualquier plato, incluso patatas, pasta, granos (como sémola), o cualquier vegetal crudo o cocinado. Los tallos pueden ser amargos y difícil de masticar. Quita la mayoría de los tallos y corta las hojas finamente con un cuchillo agudo.

CALABAZA AMARILLA DE VERANO, Superfood Farm, Culpeper, VA
Estos calabazas de verano son buenas a la parrilla, o salteadas en la estufa con aceite y hierbas, como perejil, o especias.

SÉMOLA AMARILLA, Wade's Mill, Nelson County, VA
Esta sémola está hecha en una manera que se llama "suelo de piedra" de maíz sin GMO que se crezcan en Dayton, VA. Mira la parte de atrás para una receta.

LECHUGA MIXTA, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA
Hacer una ensalada rápida puede ser fácil con estas verduras. Tíralos en un bol o en un plato con aderezos para ensaladas, y añade tus coberturas favoritas - pepino, tomates, zanahoria, maíz, chícharos, rábanos.

HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA, Shepherd's Hill Farm, Greene County, VA y Wadel's Farm Wagon, Rockingham County, VA



Bienvenidos a La Farmacia Fresca del Local Food Hub: programa de respuesta Covid 19 Frutas y Vegetales. Estamos en tiempos difíciles y inciertas. Ahora más que nunca, nuestra comunidad necesita acceso a comidas saludables y frescas. Al mismo tiempo, agricultores locales están buscando nuevas formas de vender su comida porque muchos comercios que antes vendieron su comida ahora han cerrado. Su participación apoya a las agricultoras locales. Gracias!

Si tienes acceso a internet, ahora tenemos una página web con más información. **Visita localfoodhub.org/fresh**

SÉMOLA AMARILLA

Sémola puede ser una comida fácil de preparar que sale deliciosa y llena. Lo puedes servir con cualquier vegetal, carne, pollo, o marisco. Son excelente con camarones, salchicha, pollo a la parrilla, hongos, calabaza de verano, o huevos para el desayuno!

Ingredientes

- 1 taza de Sémola
- 3 Tazas de Agua

Método

1. Pone agua a hervir en la estufa, y despaciosamente añade la sémola.
2. Cocina, revolviendo ocasionalmente para evitar que la sémola pega a la olla, para 15 minutos.
3. Añade sal y pimienta a tu gusto, o cualquier hierba o especia que quieres. Perejil cortado será un sabor refrescante.
4. Disfruta como una comida completa añadiendo tu receta favorita de verdura, carne, pollo, o marisco.